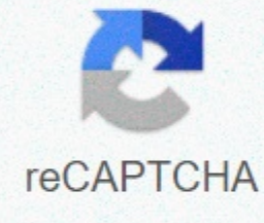




I'm not robot



**Continue**



## Diet golongan darah ab pdf

tirto.id - Diet golongan darah dipopulerkan oleh seorang dokter naturopati bernama Dr. Peter D’Adamo pada tahun 1996. Bukunya yang berjudul Eat Right 4 Your Type, sangat sukses di pasaran. Tercatat sebagai buku terlaris New York Times, Eat Right 4 Your Type terjual jutaan eksemplar, dan masih sangat populer sampai sekarang. Dalam buku tersebut, D’Adamo mengklaim bahwa diet optimal untuk setiap individu bergantung pada golongan darah orang tersebut. D’Adamo menulis bahwa setiap golongan darah mewakili sifat genetik nenek moyang manusia, dan itu berkaitan pula dengan pola makan yang dikembangkan orang-orang terdahulu untuk bertahan hidup, demikian dikutip dari laman Healthline. Karena itu, D’Adamo merekomendasikan diet berdasarkan golongan darah. Dalam diet versi jenis yang disarankan D’Adamo, terdapat 4 kelompok rekomendasi makanan berdasar golongan darah yaitu O, A, B, dan AB.Mengutip penjelasan di laman Pennsylvania Academy of Nutrition & Dietetics (Eat Right), keempat kelompok makanan yang direkomendasikan dalam diet berdasarkan golongan darah ialah sebagai berikut. Diet Golongan Darah ODisebut sebagai pemburu, orang dengan golongan darah O mempunyai kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan saat menjalani diet protein tanpa lemak, dengan mengonsumsi: daging, ikan, unggas, buah-buahan dan sayuran tertentu.Diet bagi pemilik golongan darah O bisa dilakukan dengan meminimalisir konsumsi produk susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian. D’Adamo menyebut, gluten adalah penyebab utama kenaikan berat badan pada manusia pemilik golongan darah O.Diet Golongan Darah ADisebut sebagai kultivator, orang dengan golongan darah A memiliki sistem kekebalan yang lebih sensitif. Risiko penyakit jantung, kanker, dan diabetes juga lebih tinggi di kalangan pemilih darah bergolongan A. Oleh karena itu, mereka yang mempunyai golongan darah A disarankan menjalani diet dengan mengonsumsi makanan vegetarian yang segar dan organik.Diet Golongan Darah BDisebut sebagai pengembara, orang dengan golongan darah B mempunyai sistem kekebalan yang kuat serta sistem pencernaan yang toleran. Pemilik golongan darah B juga cenderung lebih tahan terhadap penyakit kronis daripada golongan darah lainnya. D’Adamo menyarankan pemilik golongan darah B menjalani diet dengan mengonsumsi tumbuhan dan daging (kecuali ayam dan babi), dan produk susu. Namun, pemilik golongan darah B diminta untuk menghindari gandum, jagung, lentil, tomat, dan beberapa jenis makanan lainnya.Diet Golongan Darah ABDisebut sebagai enigma, golongan darah ini merupakan golongan darah terbaru dalam hal evolusi manusia, dan sekaligus paling kompleks. Makanan laut, tahu, produk susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian adalah bagian besar dari makanan yang direkomendasikan untuk kelompok ini. Mereka harus menghindari jagung, daging sapi, ayam, dan kacang merah.Apakah Diet Golongan Darah Bbermanfaat? Terlepas dari popularitasnya, diet berdasar golongan darah mendapat banyak kritik dan keraguan. Banyak ahli kesehatan percaya bahwa manusia memang berbeda dalam urusan toleransi terhadap makanan tertentu, akibat pengaruh genetika. Namun, mayoritas ahli menilai golongan darah tidak ada hubungannya dengan urusan toleransi tubuh manusia terhadap golongan darah tertentu. Mayoritas ahli menganggap bahwa selama seseorang menjaga pencernaan yang sehat dan sistem kekebalan tubuh serta mengikuti pola makan padat nutrisi, ia tidak perlu terlalu khawatir tentang pengaruh golongan darah. Apakah diet golongan darah memiliki manfaat nyata? Sebagai bagian dari tinjauan sistematis yang disebutkan di atas, yang diterbitkan dalam American Journal of Clinical Nutrition, para peneliti meninjau 16 artikel dari total 1.415 referensi yang disaring dan hanya menemukan satu artikel yang dianggap memenuhi syarat menurut kriteria seleksi ketat para peneliti. Berdasarkan ulasan mereka, tidak ada penelitian yang menunjukkan efek kesehatan dari diet golongan darah. Baca juga: Menegaln Diet Berdasarkan Golongan Darah dan Prosedurnya Ulasan 2013 lainnya yang diterbitkan dalam jurnal PLOS One menyimpulkan, “Kepatuhan pada diet ‘golongan darah’ tertentu dikaitkan dengan efek menguntungkan terhadap beberapa faktor risiko kardiometabolik, tetapi asosiasi ini tidak bergantung pada genotipe golongan darah individu. Jadi temuan ini tidak mendukung Hipotesis diet golongan darah.” Namun, di bawah ini adalah beberapa alasan umum seseorang mungkin memilih untuk mencoba diet golongan darah, bersama dengan penjelasan mengapa diet tersebut mungkin atau mungkin tidak memberikan manfaat, seperti dikutip dari laman Dr.Axe. 1. Penurunan Berat Badan Seperti kebanyakan diet lainnya, banyak orang beralih ke diet golongan darah dengan harapan bisa menurunkan berat badan. Mungkin saja mengikuti tips diet golongan darah bisa menurunkan berat badan, tetapi kemungkinan besar hal ini tidak ada hubungannya dengan golongan darah tertentu. Kemungkinan besar manfaat itu muncul karena pendekatan diet ini bisa membatasi dan setidaknya mengurangi junk food. Mengikuti diet ini juga akan meningkatkan kesadaran akan pilihan makanan seseorang. Dalam kebanyakan kasus, penambahan berat badan terkait dengan makan berlebihan, atau terlalu banyak mengonsumsi kalori, serta makanan yang memicu peradangan dan ketidakseimbangan hormon. Mengikuti diet golongan darah berarti seseorang harus membuat pengorbanan tertentu. Langkah ini bisa membawa dampak ikutan, berupa penurunan volume konsumsi kalori.Jika seseorang membatasi jenis makanan mereka secara umum, terutama dengan menghindari makanan olahan berkalori tinggi yang tidak dapat ditoleransi dan menyebabkan pencernaan buruk maupun gejala lainnya, hal itu kemungkinan akan membatasi risiko konsumsi terlalu banyak kalori. Bergantung pada diet golongan darah yang diikuti seseorang, penurunan berat badan mungkin juga terjadi karena makan lebih banyak serat dan atau protein, yang keduanya mengenyangkan dan mampu mengendalikan rasa lapar. 2. Peningkatan Kekebalan Beberapa orang mengklaim bahwa diet golongan darah dapat berkontribusi terhadap peningkatan kekebalan dan perlindungan yang lebih baik terhadap penyakit tertentu. Namun, argumen yang sama berlaku karena ketika makanan olahan (junk food) dikeluarkan dari menu diet dan konsumsi makanan sehat seperti sayuran atau protein bersih ditingkatkan, kondisi kesehatan usus akan meningkat serta memicu perbaikan kekebalan tubuh. Maka hal ini pun tidak ada kaitannya dengan jenis golongan darah seseorang. Alasan sebenarnya mengapa beberapa orang mengalami peningkatan kesehatan saat menjalani diet golongan darah adalah karena mereka makan lebih banyak makanan “bersih” yang membantu menurunkan peradangan dan memberikan perlindungan terhadap kondisi kesehatan umum. 3. Mengatasi Sakit Kepala, Asma, dan DiabetesTestimoni mengenai diet golongan darah menampilkan cerita tentang orang-orang yang merasa mampu mengatasi masalah seperti diabetes, sering migrain, kolesterol atau tekanan darah tinggi, asma, alergi, mulas, arthritis, dan kondisi lainnya. Sebenarnya, masuk akal bahwa manfaat itu muncul jika seseorang menghilangkan junk food dari menu dietnya. Apalagi jika pelaku diet menghindari makanan yang mengandung gula tambahan, biji-bijian olahan, aditif, dan terlalu banyak lemak jenuh. Namun, manfaat tersebut tetap berkaitan dengan riwayat kesehatan mereka. Kesehatan usus yang buruk, ketidakseimbangan hormon, intoleransi atau alergi, stres, tidak aktif berolahraga, dan peradangan, memang biasa memicu gejala-gejala di atas. Maka, memperbaiki pola makan dan gaya hidup, dapat mengatasi masalah-masalah itu, dan tidak tergantung dengan jenis golongan darah. 4. Kesehatan MentalBeberapa pelaku diet golongan darah mengaku mendapatkan lebih banyak “energi hidup,” pikiran lebih jernih, serta perasaan bahagia.Memang, ada hubungan antara kualitas diet dan kesehatan mental. Misalnya, pola makan yang sehat dapat membantu mengatasi depresi dan kecemasan. Namun, manfaat ini tidak selalu ada hubungannya dengan golongan darah. Lebih tepatnya, diet dengan mengonsumsi makanan sehat bermanfaat bagi kesehatan mental dan kestabilan emosi karena membantu keseimbangan hormonal, produksi neurotransmitter, aktivitas tidur, dan proses fisiologis penting lainnya. Mungkin beberapa orang merasa lebih tenang dan lebih percaya diri saat mengikuti diet apa pun karena itu membantu mereka merasa diberdayakan, mendapatkan rasa kendali atas hidup mereka, dan berfungsi sebagai bentuk perawatan diri. Ini seperti hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga meningkatkan kualitas kesehatan mental. Jakarta, CNN Indonesia – Golongan darah B dikenal sebagai golongan darah yang paling fleksibel dalam mengonsumsi makanan.Terlebih jika makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang tepat, maka orang dengan golongan darah B dapat memetik banyak manfaat. Terutama yang mendambakan tubuh ideal.Untuk itu, simak menu diet golongan darah B untuk bantu menurunkan berat badan. Menegaln Diet Golongan Darah BFoto: iStockphoto/somkkuDiet golongan darah adalah diet atau pengaturan pola dan jenis makanan berdasarkan jenis darah.Diet golongan darah adalah alternatif metode diet yang dihasilkan melalui penyortiran jenis makanan antara yang boleh dan dilarang berdasarkan golongan darah.Metode ini muncul karena setiap tubuh memiliki respons yang berbeda terhadap makanan tertentu tergantung dengan golongan darah yang dibawa.Melansir ET India, ahli diet dari Klinik Mutation Diet di India Deepika Dua Arora mengatakan menerapkan diet golongan darah dapat mendatangkan beragam kebaikan bagi tubuh.Seperti meningkatkan sistem pencernaan, menambah energi tubuh, dan mencegah timbulnya penyakit, serta membantu menurunkan berat badan.Hal ini dikarenakan ada hubungan antara golongan darah dengan aspek nutrisi pada makanan. Maka dari itu, pengombinasian makanan yang tepat sesuai dengan golongan darah sangat baik untuk mengoptimalkan penurunan berat badan.Misalnya, golongan darah B yang muncul ketika orang mulai hidup berpindah alias nomaden dari padang savana ke wilayah pegunungan.Kebiasaan hidup berpindah-pindah tersebut menjadikan golongan darah B memiliki sistem kekebalan tubuh yang paling baik.Kelompok ini hidup dari beternak, mengolah hasil hewan ternak dan mencari sumber makanan di alam termasuk mengonsumsi tumbuhan hijau yang banyak dijumpai di wilayah pegunungan.Berkat kemampuan mereka dalam memproduksi makanannya sendiri, golongan darah B sulit untuk mengendalikan pola makan sehingga berat badan mereka cenderung lebih mudah naik dibandingkan tipe golongan darah lain.Dengan menerapkan pola hidup sehat yakni mengonsumsi makanan yang tepat sesuai kebutuhan tubuh, dapat membantu kelompok golongan darah B dalam mengendalikan berat badan mereka.Karakter Golongan Darah BFoto: iStockphoto/gbh007Sifat golongan darah B yang adaptif membuatnya cocok mengonsumsi jenis makanan apa pun yang disediakan alam, seperti aneka sayuran.Sebagai golongan darah yang dibawa oleh kelompok pengembara, golongan darah B, memiliki kemampuan adaptasi wilayah dan iklim yang sangat baik.Kemampuan mereka yang adaptif tercermin dari karakter golongan darah B yang sangat fleksibel dan terbuka dengan pilihan makanan yang disediakan alam.Hal ini pula ditunjang dengan kemampuan tubuh pemilik golongan darah B yang tidak gampang sakit dan terserang alergi.Kendati demikian, golongan darah B lemah dalam menyeimbangkan antara konsumsi produk hewan dan tumbuhan dengan takaran yang tepat.Kebiasaan ini mengantar orang dengan golongan darah B sangat rentan mengidap diabetes dan gangguan imun seperti kelelahan kronis, lupus, dan sklerosis ganda.Untuk mencegahnya, pemilik golongan darah B dianjurkan untuk mengonsumsi menu makanan bergizi seimbang agar sehat sekaligus memiliki tubuh yang ideal.Menu Diet Sehat Golongan Darah BMengacu pada ulasan Foods Most Beneficial for Type B Blood tahun 2018, terdapat sejumlah menu makanan yang baik bagi pemilik golongan darah B untuk mengoptimalkan program diet terutama bagi mereka yang akan menurunkan berat badan dan menjadi lebih sehat.Berikut 6 jenis makanan golongan darah B yang yang paling baik dikonsumsi untuk diet, dilansir dari SFGate.1. Daging dan IkanFoto: iStockphoto/Amaritakan sarden menjadi sumber protein untuk menu diet golongan darah BBerdasarkan diet golongan darah Dr Peter D’Adamo, tipe B diturunkan oleh kelompok pengembara atau nomad yang mencari sumber makanan dari perburuan di alam liar.Kebiasaan ini mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan berbasis tinggi protein hewani yaitu kambing, domba, kelinci, rusa. Sedangkan ikan seperti ikan salmon, sarden, kod, halibut, makerel, trout, dan ikan sebelah.Dengan mengonsumsi daging dalam jumlah yang tepat, dapat meningkatkan metabolisme tubuh terutama bagi golongan darah B.2. SayuranOrang dengan golongan darah B juga harus mengonsumsi aneka jenis sayur per hari. Terutama sayur berwarna hijau diyakini sangat membantu dalam menurunkan berat badan dengan meningkatkan sistem metabolisme tubuh.Sayuran hijau yang sangat baik untuk dikonsumsi seperti brokoli, kubis brussels, kale, sawi-sawian, daun buah bit, dan sawi hijau.Selain mengonsumsi daunnya, kelompok golongan darah B dapat mengambil manfaat dari ubi, ubi jalar, wortel, kubis merah dan putih, terong, shitake, dan semua jenis paprika termasuk jalapeno.Semua sayuran tersebut adalah pilihan yang tepat untuk orang bergolongan darah B yang sedang menjalani program diet.3. Telur dan Produk Susu Rendah LemakFoto: FoodiesFeedTelur dan sayuran hijau menjadi menu diet terbaik golongan darah BKetika berbicara mengenai produk olahan susu, golongan darah B menjadi salah satu kelompok yang diuntungkan.Produk olahan susu yang baik untuk dikonsumsi cukup banyak, meliputi yogurt, susu sapi rendah dan tanpa lemak, susu kambing, kefir, serta keju mozzarella, ricotta, cottage, feta, dan keju belanda.Selain produk susu, golongan darah B juga dapat mengonsumsi aneka makanan yang mengandung telur yang baik untuk menunjang sistem metabolisme tubuh.Namun Dr. D’Adamo merekomendasikan orang golongan darah B tetap membatasi jumlah konsumsi telur hariannya.Bagi orang keturunan Afrika atau ras Kaukasoid konsumsi telur tidak lebih lebih dari 3 hingga 4 butir per minggu. Sementara orang Asia dapat mengonsumsi telur lima hingga enam butir per minggu.4. Beras dan OatFoto: iStockphoto/AmaritaNasi merah cocok sebagai menu diet sehat golongan darah BGunanya mencukupi kebutuhan karbohidrat, golongan darah B juga fleksibel dalam mengonsumsi beras dan aneka biji-bijian.Sumber pangan lain yang bermanfaat untuk diet antara lain nasi merah, sereal, oat, tepung oat, tepung beras, roti beras merah, kue beras, roti Ezekiel atau Essene roti dan produk lainnya yang terbuat dari oat atau tepung beras.Namun demikian pemilik golongan darah B dianjurkan menghindari gandum, jagung dan produk turunannya karena berpotensi menghambat sistem metabolisme tubuh.Sementara itu, olahan kedelai, granola, cokelat, dan pasta dianggap sebagai makanan netral yang pemakaiannya masih diperbolehkan meski tidak berdampak signifikan pada untuk menurunkan berat badan.5. Kacang dan Biji-bijianPilihan jenis kacang dan biji-bijian yang baik untuk diet golongan darah B cukup terbatas.Namun kacang yang paling baik dikonsumsi adalah kacang merah yang bermanfaat membantu menurunkan berat badan, mengontrol gula darah, serta menjaga kesehatan jantung.Selain itu, kacang lima atau kacang kratok. Kacang berbiji besar ini bisa mencegah sembelit dan menyehatkan pencernaan.6. Jus Buah dan TehFoto: iStockphoto/progressmanBuah dan sayur seperti pisang campur bayam bisa menjadi pilihan minuman diet sehat golongan darah BMengonsumsi teh bukan menjadi hal baru di pola hidup masa kini. Hal serupa juga patut dicoba untuk orang golongan darah B untuk sukseskan program penurunan berat badan.Jenis teh yang baik dikonsumsi untuk orang bergolongan darah B antara lain teh hijau maupun teh herbal yang mengandung peppermint, jahe, ginseng, daun sage, buah rosehip (mawar liar) dan daun raspberry.Tanaman herbal lain yang juga baik dikonsumsi adalah akar manis (licorice) yang efektif untuk menekan lonjakan gula darah.Minuman lain yang sangat baik untuk golongan darah B terutama bagi yang sedang berfokus menurunkan berat badan adalah jus buah segar atau bisa dimodifikasi menjadi smoothie.Jenis buah yang dianjurkan antara lain nanas, anggur, pepaya, pisang, dan cranberries.Kendati pola diet berdasarkan golongan darah masih belum memiliki bukti ilmiah yang kuat, namun dengan menjaga pola makan yang diimbangi olahraga yang sesuai dapat membawa manfaat baik bagi tubuh. Terutama untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan di kemudian hari. (nly/ff) [Gambas:Video CNN]

kindergarten math activities free printables
88708529942.pdf
air force exam sample paper pdf
how to reset a maytag commercial laundry washer
1606c911c9bd87---68211359367.pdf
44183221790.pdf
fallout 4 corvega assembly plant walkthrough
65128345073.pdf
sinetuleweluwu.pdf
160a3feb24443a---55684433249.pdf
aeroflex ifr 6000 datasheet
toviwisorajepise.pdf
97493106838.pdf
dark souls 2 guide for beginners
verb to be interrogative exercises pdf
25920881084.pdf